9.006 Kurací paprikáš
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná vykostené	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
smotana	0,50	0,50	0,75	0,75	0,85	0,85	1,00	1,00
mlieko	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
múka hladká	0,35	0,35	0,50	0,50	0,65	0,65	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,08	0,08	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10
ochucovadlo			0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
hmotnosť porcie v g	116		142		158		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	80		100		110		120	

Výrobný postup

Kuracie stehná b. k. umyjeme, osušíme a nakrájame na kocky. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme pokrájané mäso, ktoré opečieme, soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou s mliekom, dochutíme ochucovadlom, smotanou a ešte 20 minút varíme.
Príloha: halušky, rôzne cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	412	99	11,74	4,2	1,8	3,2	0,2	12,2	1,8	0,003	0,0	0,1	0,5	2,6
B	561	135	13,89	6,4	3,1	4,9	0,4	16,3	2,1	0,010	0,1	0,1	1,1	3,1

C	702	168	15,99	8,7	4,3	6,2	0,4	19,6	2,4	0,014	0,1	0,2	1,2	3,5
D	814	195	18,14	9,9	4,9	7,9	0,6	24,5	2,8	0,018	0,1	0,2	1,7	4,0